

Pathwork Guide föredrag nr 133, "Love: Not a Commandment, but Spontaneous Soul Movement of the Inner Self".

1996 års utgåva

30 april 1965

Kärlek: inte ett påbud, utan det inre jagets spontana själsrörelse

Välkomna, mina käraste vänner. Välsignelser till alla ni som är här nu och som läser dessa ord.

Det har genom detta självförverkligandets arbete blivit uppenbart att överklighet föder disharmoni, och där det finns disharmoni, finns det ingen kärlek. Cirkeln sluts. Om det inte finns någon kärlek, kan det inte finnas någon uppfyllelse.

Alla religioner, filosofier och psykologier är överens om att kärlek är nyckeln till uppfyllelse, till trygghet, till kreativt växande. Och samtidigt kan kärlek inte befallas, inte heller kan den utgöra ett påbud. Den är en fri, spontan själsrörelse. Ju mer människor försöker älska som om det vore en plikt som samvetet och lydnaden kräver, desto mindre kommer detta verkligen att komma till uttryck.

Där det finns kärlek, måste det finnas uppfyllelse. Bristande uppfyllelse är ett säkert tecken på att själen ännu inte har lärt sig att älska. Även om dessa ord kan förstås i allmän bemärkelse, förbises ofta detta enkla samband.

Låt oss nu djupare undersöka ämnet kärlek. På detta sätt kan vi komma ett steg närmare att erhålla den största av alla nycklar till det sanna livet – inte genom att följa påtvingade, konstlade, ovanpålagda kommandon från intellektet, utan hjärtats spontana inre aktivitet.

När det finns kärlek, måste även fysisk hälsa, en av de mest vitala förutsättningarna i människans liv, vara närvarande. Kärleken är en renande kraft och i den grad som den saknas kommer alla möjliga negativa känslor att ge upphov till ohälsa, särskilt när problemet förblir oidentifierat under en tillräckligt lång tid.

Där det finns kärlek, måste det finnas lyckade mänskliga relationer, eftersom det i kärlekens närvaro inte finns någon rädsla, någon misstro, några illusioner. Kärleken kan endast blomstra på verklighetens och oräddhetens solida grund. Där man uppfattar verkligheten i sanning, litar eller misstror man inte där det är olämpligt att göra det. Man accepterar den andra som han eller hon är och anpassar sina egna känslor till vad verkligheten är. Det är då inte nödvändigt att famla i

mörkret, att räddhågat halvt ha tillit, halvt misstro, där man kastas mellan sina behov och sina rädslor.

Kärlek och självförtroende är ofrånkomligen beroende av varandra. Där det saknas kärlek måste psyket vara förvirrat, och omvänt, där det finns förvirring måste det saknas kärlek.

När det finns kärlek, måste alla konflikter avlägsnas. Personligheten kommer att finna den fina gränsen mellan synbarliga ytterligheter och känner igen skillnaden mellan den sunda och den förvrängda versionen av en inställning. Ett exempel skulle vara att uppvisa ett sunt hävdande, utan att avvika i en osund aggressivitet eller fientlighet. Inte heller kommer det att finnas en förvirring kring alternativen att vara undergiven eller att dominera genom egenviljan. Du kommer att veta när du ska hävda dina rättigheter utan att vara fientlig mot oberättigade krav, där en följsamhet skulle vara destruktivt för alla inblandade. Du drivs inte till följsamhetens motsats, nämligen envis upproriskhet – på grund av att tillåtandet alltid framstår som att man ger efter på ett undergivet och förödmjukande sätt. Det är endast genom kärlek som denna prekära balans mellan motsatta ytterligheter uppnås. Denna fina balans kommer automatiskt genom hjärtats förmåga att älska, men när en enbart intellektuell förståelse försöker hitta den gyllene medelvägen, förblir den ogripbar, oavsett med hur mycket möda den söks.

Och samtidigt är kärlekens universella nyckel så väldigt svår för mänskligheten att använda. Det finns ingenting som människan undflyr mer och är mer rädd för än att bara tillåta sig att älska. Att älska tycks vara en sådan risk, så farligt, så hotande, så oåterkalleligt. Ingenting kunde vara längre från sanningen. Men ni bygger upp utarbetade försvar och flyr. Ni flyr inte bara från att vara involverade och från kontakt med andra eller från att se och möta brister och destruktiva inställningar i er själva, utan framför allt flyr ni från att tillåta er att älska. Detta förbud orsakar alla andra sjukdomar.

Förbudet mot att älska uppkommer ur två grundläggande missförstånd. Det första består i att verkligheten misstolkas, en illusion med andra ord. Illusionen ger upphov till förvirring tillsammans med en mängd negativa känslor såsom rädsla, fientlighet, separation, självömkan, ambivalens och hämndbegär. Dessa känslor gör kärlek omöjlig. Det är otänkbart när ens innersta begrepp, varseblivningar och värdesystem stämmer överens med verkligheten att man skulle kunna vara rädd för att älska. Det andra missförståndet består i att jaget underskattas samt underlägsenhetskänslorna som följer på det. Detta kan nästan låta paradoxalt. Ytligt sett förefaller det säkert möjligt att tänka förminskande om sig själv utan att det försämrar ens förmåga att älska. Och ändå är det inte så, mina vänner. För i den stund som du underskattar dig själv, kan du omöjligt uppfatta den andra personen som verklig. Till följd av att du känner dig hjälplöst svag och otillräcklig, antar andra rollen av jättar som du försvarar dig mot. Detta kan ta formen av att

avvisa, harnas på eller förakta dem, men det faller dig då inte in att förnimma den andra personens sårbarhet och mänskliga behov. Den andras styrkor och svagheter blir förvrängda och missfärgade. Båda börjar representera aspekter som är fientliga för dig personligen. Din underskattning av dig själv tvingar dig därför in i en fientlig roll, oavsett hur mycket detta kamoufleras av yttre undergivenhet som i sig kan framstå som kärleksfullhet. När du tänker om dig själv på ett så förminskande sätt, utvärderar du inte vilken betydelse dina handlingar och reaktioner har.

De två inbördes relaterade tendenserna av att underskatta jaget och att misstolka verkligheten, skapar barriärerna för att älska och dess synbarliga fara. Dessa två tendenser gör det mänskliga hjärtat så skyggt och så förteget. Att vara överdrivet försiktig med att älska ökar ens tillbakadragenhet och isolering. Många individer är halvt villiga, men denna halvillighet förnekar kärleken snarare än bekräftar den. Den skapar alla möjliga villkor och anvisningar; det finns alltid så många om och men.

Bristen på kärlek, som kommer från illusioner och förvirring, förvränger uppfattningsförmågan och förhindrar självutvärdering. Från dessa resultat följer ett stort samspel och disharmoni. De störda känslorna och de förvrängda varseblivningarna formar en kärna, nästan som en främmande kropp, i själen.

Den andliga varelsen så som den ursprungligen skapades, känner inte alls till dessa störningar. Dess natur är kärlek, ett tillstånd av överflöd, bejakande, produktivitet och expansion, meningsfullt växande både i och med universum, fritt från rädsla. Dess naturliga tillstånd utgör den visdom som kommer från en korrekt varseblivning av verkligheten. Det är kärnan av de förvrängda varseblivningarna, denna främmande kropp, som hindrar själen från att vara i sitt naturliga tillstånd – tillståndet som den föds med och är född att uttrycka.

Människan kämpar och slåss mot denna främmande kropp på fel sätt. De förnimmar att den finns och vill göra sig av med den, men sätten på vilka de väljer att försöka att göra detta är ofta tragiskt motsatsen till vad som skulle kunna leda till att den framgångsrikt avlägsnas. Människor kämpar genom att förneka och fly, genom att tvinga bort och lägga lager ovanpå, som ni alla vet.

Men även efter att ha hört dessa ord så ofta, har många av er ännu inte öppnat dörren till sanningen som gör er fria. Vissa som följer denna väg ser inte att de kämpar emot att erkänna denna främmande kropp. De befinner sig ofta i ett mellantillstånd av att ge upp rustningen som hittills har täckt över den främmande kroppen och kan ännu inte helt uppbåda modet att erkänna den fulla betydelsen som dess förekomst för med sig.

Det faktum att denna främmande kropp förnekas orsakar mer armod än erkännandet av dess förekomst. Människor känner att de måste förneka den på grund av att de missförstår hur sanningens och kärlekens läror ska tillämpas. I stället för att befria sig från den främmande kroppen, vilket bara kan göras efter att noggrann granskning avslöjar dess natur och orsakerna till dess tillblivelse, agerar människor fortfarande som om denna främmande kropp inte existerade. De fortsätter att lägga mer främmande material ovanpå den ursprungliga själssubstansen.

Varför är det så svårt för er att erkänna denna främmande kropp? Inte bara på grund av rädslan för att andra ska upptäcka brister hos dig och avvisa dig, utan också på grund av den underliggande grundläggande rädslan för att den främmande kroppen kan vara ditt slutgiltiga jag. I detta stadium tror du att endast den ovanpålagda fasaden som täcker över den främmande kroppen ger dig en känsla av att du har kärlek, generositet, osjälviskhet och vänlighet. Endast detta tunna lager försäkrar dig om att du är nästan lika god som du vill vara, att du är en anständig person. En sådan felaktig medvetenhet om din godhet ger dig inte någon verklighetskänsla, eftersom du inte har upptäckt det som är genuint gott och kärleksfullt inom dig på ett sant sätt. Men du vågar inte erkänna motsatsen till denna synbarliga godhet, så du kämpar emot att erkänna det som i själva verket är främmande för din verkliga natur. Du vet dock inte om detta. Du tror, är rädd för och misstänker att den främmande substansen är det slutgiltiga du. Det är därför som du kämpar.

När människor kommer till denna vitala del av sig själva som inte svarar utifrån ett ”borde”, utan utifrån ett naturligt, obesträtt ”Jag vill”, är svaret fritt, med en fullständig riktighet som är svår att föreställa sig innan det inre levande centrumet har upplevts. Den främmande substansen täcker över just denna upplevelse av det verkliga jaget, det levande centrumet där en spontan, kärleksfull intelligens och uppfyllelse utan konflikt väntar på dig.

För att sammanfatta: Du är rädd för att ta det avgörande steget som är så nödvändigt för att frigöra dig från substansen som inte är förenlig med din verkliga natur, för att du förväntar dig att denna främmande kropp utgör det slutgiltiga svaret på vem du är. Många av er har redan kommit långt på vissa områden och har till viss del lyckats avlägsna de ovanpålagda lagren av skenbar godhet och kärlek inom er. Men ni har ännu inte riktigt lyckats se att dessa förespeglningar utgör förespeglningar, då ni är rädda för att det inte finns något annat än motsatsen till kärlek under förespeglningarna och att det inte finns någon ytterligare verklighet bortom den. Du kan därför inte uppleva sanningen om din genuina kärleksfullhet, din genuina generösa natur, såvida du inte tar den synbarliga risken att utforska dig själv för att upptäcka huruvida den främmande substansen som orsakar så mycket armod verkligen är ditt slutgiltiga jag och huruvida du faktiskt kan finna det utlovade landet inunder detta lager. Endast genom att mödosamt inventera din icke-kärlek, kan du spontant känna din kärlek. Endast genom att grundligt bekräfta din osjälviskhet, kan du

verkligen övertyga dig själv om din potentiella osjälviskhet.

Detta kräver det mod som kommer till stånd när du närmar dig det i en anda av att älska sanningen i att möta dig själv som du är mer än något annat. När du gör en daglig återblick, granska dina disharmoniska reaktioner och meditera på följande sätt: ”Om jag är i disharmoni, måste det någonstans inom mig finnas en misstolkning. Jag önskar att se sanningen. Jag kungör att min vilja att vara i sanning är starkare än mitt motstånd.”

En sådan meditation, mina vänner, kommer att ge de resultat ni önskar. Ni kommer att komma dithän där ni tydligt känner den främmande kroppen av missuppfattningar vara just detta. Många av era segrar över räddhågat motstånd är levande bevis på hur det känns att fungera utifrån ert vitala, levande centrum som nu är mindre hindrat än någonsin tidigare.

Utifrån ditt solar plexus flödar en ny visdom, styrka, frid och dynamisk vitalitet. En orädd kärlek för hela skapelsen, en trygghet, en förståelse av jaget och andra, en lätthet i att låta dina själsrörelser flöda fram i kosmos vackra rytm, genomsyrar din själ. I början kommer du att uppleva dessa kvaliteter ibland och svagt, bara för att förlora dem igen och tvivla på att dina få stunder av lycksalighet var verkliga. Senare kommer de att visa sig oftare och vara längre, i proportion till dina segrar över ditt motstånd. Du kommer att börja känna att den störda substansen inom dig verkligen utgör en främmande materia. I början av en sådan väg tycks denna främmande kropp vara allt som finns, som om det vore ditt naturliga tillstånd. Du är så djupt indragen i den att du inte kan föreställa dig något annat. Men efter att du har upplevt det verkliga jaget allt oftare, kommer det en tid när störningens ännu existerande kärna klart definieras som en elakartad utväxt, snarare än som ett diffust övergripande klimat som helt genomsyrar dig. Detta stadium är betydelsefullt och är tecken på goda framsteg.

Kampen för att vända sig bort från konfrontationen av denna störande kärna av främmande materia, med alla dess förvrängningar, negativa känslor, smärtor, sår och fientligheter, tar sig många former även medan man faktiskt befinner sig på en sådan väg. För att motverka faran av ett ständigt undvikande och därför ständigt armod, är det en stor hjälp att hävda följande uttalande: ”Jag är rädd för att vad jag upptäcker kan vara mitt slutgiltiga jag. Är det så eller är det inte så? Jag kommer att ta chansen att ta reda på det, för endast en sådan klarhet kommer att ge mig frid. Mitt tvivel tillåter möjligheten av att det kan finnas mer i mig än både förespeglningarna eller den delen som är så svår att titta på och som jag försöker blunda för och projicerar på så många sätt.”

Detta innebär att du bekräftar ditt nuvarande tillstånd i stället för att fly från det. Genom detta sätt att närma sig dig själv, kommer du mycket närmare nästa fas och frigörelse än genom att försöka

tvinga bort ditt nuvarande tillstånd genom att förneka och lägga känslor ovanpå som aldrig någonsin kan forceras.

Nästa stadium leder dig successivt till ett tillstånd där du kan känna den här främmande kroppens gränser, även medan du emellanåt fortfarande är nedsänkt i den. Du kommer nu att veta att den inte utgör den slutgiltiga verkligheten av dig, eftersom du tillräckligt ofta har upplevt verkligheten av ditt verkliga inre väsen. Ditt verkliga jag blir därför lättare att återta och du kommer att få mer styrka och uthållighet att transcendera den tillfälliga nedsänkningen i dina förvrängningar som gör dig så förvirrad och fördunklar din syn. Denna styrka ökar endast genom upprepade segrar över frestelsen att fly från den främmande substansen, att skifta och förskjuta dess verkningar på andra, att rationalisera och koncentrera sig på det som inte är avgörande för din seger, oavsett om det är sant eller falskt i sig.

Bekräftelsen av det omedelbara nuet är fortfarande inte tillräckligt förstått och förbises ofta av de flesta av mina vänner. Närhelst du erkänner sanningen i varje stund, kommer du att vara i frid, oavsett hur mycket störningar och överklighet som fortfarande finns inom dig som betingelser som gradvis ska avlägsnas. Att fullt ut bekräfta ditt tillstånd i nuet måste ge dig frid. Jag ber er alltså att förstå och inte glömma: Det är inte problemet i sig, inte heller konflikten eller ens missuppfattningen som skapar tumult i din själ, utan det skapas av att du flyr från dig själv. Detta att inte vara i det omedelbara nuet, att kämpa och slåss mot det på ett sätt som inte är konstruktivt, orsakar så mycket själssvårigheter.

Om ni kommer ihåg dessa ord, kommer ni att kunna ta upp kampen på ett alltmer konstruktivt, framgångsrikt och effektivt sätt. Ni kommer närmare detta att älska, eftersom verkligheten och att älska är mycket mer förbundna med varandra än vad att själv rättfärdigt försöka och att älska är. Finns det nu några frågor i samband med detta ämne?

FRÅGA: På senare tid har jag upplevt något nytt som uppenbarligen är ett resultat av att göra arbetet på denna väg. Jag är inte längre så rädd och skräm, men någonting stör mig fortfarande. Innerst inne vet jag att jag inte är rädd, men på en mer yttlig nivå verkar jag ändå tro att jag är det. Är detta vad du talade om?

Svar: Ja, verkligen. Precis. Det är en del av det. Du verkar fungera på två nivåer samtidigt, så att säga. Detta är en typisk upplevelse som en person går igenom i samband med att den främmande kroppen transcenderas och man börjar känna en annan reaktion som kommer från det verkliga jaget.

Det faktum att du så ofta och konsekvent erkände din rädsla, gjorde att du så småningom förlorade den. Du erkände den först utan att ens förstå varför du var rädd och insåg sedan att du var rädd för att gå från den ena nivån till den andra. När du förstod den här rädslans sanna natur, minskade den. Detta är vad du nu upplever.

FRÅGA: Hur kan jag nu bli helt av med rädslan, eftersom det ibland verkar som att jag förskjuter rädslan till något annat?

SVAR: I den stund som du förskjuter den till något annat, kommer du återigen bort från det omedelbara nuets verklighet och nya försök behöver därför göras för att komma tillbaka till dina känslors verklighet. Du ersätter också ofta rädslan med en annan känsla och du behöver på så sätt inte möta den verkliga känslan när du befinner dig i rädsla.

FRÅGA: Min fientlighet?

SVAR: Ja. Det är fientlighet, det är smärta och det är ibland ett slags omvänt hämndbegär där du straffar andra med ditt olyckliga tillstånd. Om du kan bekräfta allt detta, kommer din rädsla att försvinna. Och så småningom kommer dessa känslomässiga inställningar i sig att försvinna, eftersom du möter dem i nuet. När du kommer till nuets kärna, finns det inga fler problem.

Människor rör sig ständigt bort från den här främmande kärnan. När de vänder om och börjar gå mot sitt innersta jags sanna kärna, finner de gradvis frid och befrielse. Den här riktningen är emellertid den sista handlingslinjen som någon önskar följa. Människor använder, eller till och med omedvetet missbrukar, varje sann lära och andlig filosofi för att undvika att gå dit de behöver gå – in i sig själva. De försöker hitta frälsning och lindring genom att anamma regler, teorier, läror, kunskap. De har allting uppe i sina huvuden där det inte gör någon nytta så länge de inte använder den intellektuella mognaden som de således har erhållit för att röra sig inåt, alltid till en djupare nivå.

Uppfyllelsen som universum har i beredskap för er finns inte separat och långt från er, mina vänner. Den finns inte i en avlägsen framtid, inte i ett tillstånd bortom era fysiska liv, inte i något som uppnås genom svåra medel. Den ligger helt i bekräftelsen av vad du verkligen känner och tänker i denna stund. Det är denna stora enkelhet som tycks vara så svår att förstå. Ni går igenom en så rörande onödigt kamp för att vända er i fel riktning, där ni förgäves hoppas hitta frälsning utan att möta er själva i nuet.

Som jag har sagt många gånger tidigare, även på en sådan väg som denna vars syfte är att uppnå egen jagförnimmelse¹, finns det många fällor som lockar dig bort från dig själv. Du gör ett lyckat försök att nå ditt inre väsen, men när du misstänker något som fyller dig med skräck och oro, är du omedelbart redo att vända dig bort och använda de gamla sätten helt om igen, denna gång i ny skepnad. Du tillskriver ditt känslomässiga obehag faktorer utanför dig själv, vilket i princip är samma flykt som du använde innan du gick på en sådan väg. Men så länge du inte ger upp, kan du alltid få hjälp att ändra riktning och hitta, om och om igen, den inre rörelsen i dig som flyter naturligt. Det är kärlekens och sannings själsrörelse inom dig som leder till all uppfyllelse.

FRÅGA: Min syster har en stor tvångsimpuls att fysiskt springa bort. Och när hon har sprungit i väg, vill hon vända om och springa tillbaka. Det finns något som hon har en stor rädsla för. Kan du upptäcka och tala om vad det är?

SVAR: Ja. Det är en yttre symbol för den inre rädslan som nämns i just detta föredrag. Det finns en stor beredskap och villighet att älska; potentialen är stor, men trots denna grundläggande potential, finns det ansatta områden som själen inte vågar möta. De existerande missuppfattningarna och förvirringarna stoppar, som alltid, kärlekens flöde. Just för att kärlek är ett så medfött behov för den här personen, orsakar de ansatta områdena ett ännu större självavvisande, vilket ökar rädslan för att upptäcka dessa områden och därmed utlöser flykten från jaget. Detta symboliseras då i det yttre genom att springa iväg.

FRÅGA: Hon måste med andra ord vända sig inåt?

SVAR: Naturligtvis, det är alltid absolut nödvändigt.

FRÅGA: Flyr jag för att jag inte älskar eller för att jag är rädd för att bli avvisad?

SVAR: Det är blandat. Den omedelbara känslan är rädslan för att bli avvisad. Detta började mycket tidigt i ditt liv. Mina vänner har kanske lagt märke till att jag under längsta tid har undvikit att säga något som skulle kunna uppfattas som att peka ett anklagande finger mot er. Implikationen ”du älskar inte” bör undvikas här. Att säga detta skulle vara grovt missvisande och skulle förhindra en insikt. Men när rädslan för att bli avvisad analyseras, hittar man alltid den barnsliga rädslan som utesluter kärlek, oavsett hur mycket kärlek som annars kan finnas i dig. Jag ber er att inte ta detta på ett självmoraliserande sätt och göra det svårare. Just i denna stund och på denna nivå, erkänn där ni är rädda.

¹ Eng. selfhood. Övers. anm.

Innan vi kommer till nivån där man inte älskar, behöver andra faktorer identifieras. I sin slutliga analys handlar det om att inte älska, men detta är inte ett övergripande tillstånd; det gäller endast problemområdena i psyket. Det varierar naturligtvis beroende på hur stort det problematiska området är. Det finns människor som fungerar sunt, lyckligt och konstruktivt i många aspekter av livet som motsvarar själsområden som är helt fria från missuppfattningar, underskattning av jaget, illusioner, rädsla och andra destruktiva betingelser. Inom dessa områden finns det därmed verkligen kärlek och tillit. Endast i isolerade områden suddar den främmande kroppen ut det inre, verkliga väsendet. Det finns också andra hos vilka nästan hela kärleksförmågan hindras av så allvarliga försvagningar och förvrängningar att livet i sin helhet är disharmoniskt, ouppfyllt och olyckligt.

Ju mer detta är fallet, desto större är frestelsen att fly. Och ju mer du flyr från dig själv, desto mer växer denna främmande kropp.

FRÅGA: Som jag ser det, uttrycks denna kärlek som du talar om i en eller annan form hela tiden, inte bara i relationer mellan partners och älskande. Den finns också i kärleken till arbete. Vad skulle vara några av de allra högsta strävandena för förverkligandet av kärlek i det rena flödet? Skulle de vanligtvis uttryckas genom en skaparkraft eller ett kreativt förverkligande? Skulle detta uttryck vanligtvis expandera från en punkt där man är bekant med sin omgivning och upplevelse, till en punkt som tidigare har varit obekant? Skulle detta stämma?

SVAR: Ja, självklart. Helt avgjort ja. Det är i själva verket omöjligt för den mänskliga naturen att förstå kärlekskraftens fritt flytande ström och vad förmågan, mångsidigheten, räckvidden och variationen i dess expansion och kreativitet kan vara. Låt oss föreställa oss en människa som är helt fri. En sådan persons inre väsen skulle ständigt vara uppenbart, fungerande och uttrycka sig. Livskraftens enorma förmåga skulle flöda i alla riktningar. Eftersom denna individ skulle vara fri, skulle det inte finnas någon rädsla för det okända och därmed inte någon blockering av den fritt flytande energiströmmen eller de vidsträckta möjligheterna för skapande och expansion.

Människor är så vana vid att hålla samman sina krafter i rädsla för denna expansion. De är rädda för att den kommer att dra isär dem. I sanning drar expansionen inte isär dig, den förenar dig. De stora andliga lagarna tycks alltid vara motstridiga. Att släppa taget om jaget in i det harmoniska flödet förenar, medan att enträget och räddhågat hålla samman jaget splittrar och sönderdelar psyket. Ju mer de universella krafterna flödar in i de många riktningarna och möjligheterna, desto mer blir de i slutändan ett.

Denna stora möjlighet är skrämmande för själen som är van vid att ständigt hålla sig samman. Detta sammanhållande sker genom viljekraft, genom sinnets kraft och genom att lägga godhet

ovanpå. Att naturligt släppa taget innebär inte att ge sig hän åt sig själv i brist på självdisciplin. Det är snarare ett tillstånd där man inte är rädd för någonting i jaget och därför gör sig av med alla väktare. Det finns därför ingenting som motverkar själskrafternas kosmiska rörelser. Kärlek kan endast blomstra i detta naturliga orädda tillstånd, där man låter alla inre rörelser uppträda i sin spontana rytm, även om dessa rörelser i början av sitt växande ut ur lidande pekar på oönskade aspekter i jaget. Att följa det naturliga flödet bringar själen in i den stora enheten.

FRÅGA: Förstår jag dig rätt att aggression ibland är en bra sak?

SVAR: Ja, det finns en sund aggression. Det finns en sund ilska. Dessa är biprodukter av den mänskliga naturens övergångsstadium. En sund ilska måste ibland uttryckas i ett välintegrerat liv. En sund ilska skapar inte inre disharmoni. Det är ett stort missförstånd att blunda för eller förneka detta faktum. Förnekandet kommer från att man håller samman sina inre krafter på ett konstlat sätt och från att man lägger en falsk godhet ovanpå. Att en tillfällig ilska aldrig förekommer hos en verkligt andligt utvecklad person är en falsk uppfattning som bottnar i rädsla och lydnad.

I det mänskliga riket är sund ilska en nödvändighet. Utan ilska skulle det inte finnas någon rättvisa eller några framsteg. De destruktiva krafterna skulle ta över. Att låta detta övertagande äga rum är svaghet, inte kärlek; det är rädsla, inte godhet; det är att blidka och uppmuntra missbruk, inte att leva konstruktivt. Det förstör harmonin snarare än främjar den. Det förstör ett friskt växande.

Ilska kan vara en lika sund och nödvändig tillfällig reaktion som kärlek är. Den utgör en del av kärleken. Även den kommer spontant. Inte heller den kan framtvingas. Att försöka framtvinga eller förneka vilken känsla som helst leder till självbedrägeri som då kan ta formen av att låtsas att osund ilska utgör den sunda versionen.

Orsaken kan inte avgöra huruvida känslan som framkallas är sund eller osund ilska. Orsaken kan fullt ut berättiga en verklig, genuin, sund ilska, som i detta fall givetvis är konstruktiv. Ilskan som upplevs kan dock vara av det osunda slaget på grund av personlighetens olösta problem, otrygghet, skuld känslor och tvivel, osäkerheter och motstridigheter. Saken i sig kan ge grund för en berättigad ilska, men en individ kanske inte är förmögen att uttrycka denna slags ilska.

I den utsträckning som en individ är förmögen att uppleva och uttrycka verklig kärlek, är han eller hon förmögen att ge uttryck åt konstruktiv, sund ilska. Både verklig kärlek och verklig ilska kommer från det inre jaget. Absolut varje verklig känsla är sund och konstruktiv och främjar växandet i jaget och i andra. Verkliga känslor kan inte framtvingas, befallas eller läggas ovanpå.

De är spontana uttryck som sker som ett organiskt, naturligt resultat av att man konfronterar sig själv.

FRÅGA: I så fall, skulle du tillåta fysiskt våld?

SVAR: Nej. Sund ilska manifesteras inte nödvändigtvis i fysiskt våld. Att uttrycka negativa känslor, även när de inte är sunda, behöver inte på minsta vis leda till destruktiva handlingar, varken fysiskt eller på annat sätt.

Detta är en av de vanligaste och försvårande missuppfattningarna i arbetet på denna väg. Detta är anledningen till att jag har nämnt det om och om igen ända sedan vi började, för hur många gånger jag än har sagt det, glöms det bort. Det inre psyket fruktar att erkännandet av negativa känslor måste leda till att man utagerar dem. Det är inte så. Tvärtom är du fri att välja att agera eller inte, hur och när, eller att uttrycka en känsla bara när du är fullt medveten. När du inte är medveten om vad du verkligen känner och varför, drivs du ständigt och lider av alla möjliga tvångsimpulser som du inte kan förstå. En tvångsimpuls är ett direkt resultat av obekräftade, omedvetna känslor och betingelser. Ju mer du känner dig själv, desto mer är du i kontroll över dig själv. Det är inte, som du säger i rädsla, ”Jag kan inte titta på mig själv i uppriktighet, för då kanske jag måste släppa ut dessa oönskade impulser och skada andra och därför slutligen mig själv.” Denna diffusa reaktion måste också föras fram i ljuset för att skingra den och göra den ineffektiv.

Jag ber er att upprepa detta i er dagliga meditation – alla ni: ”Att vara medveten om vad jag känner, oavsett hur oönskat det än kan vara, kommer att göra mig fri. Jag kan välja mina handlingar endast i den grad som jag är medveten. Om jag väljer att verbalt uttrycka dessa känslor när det finns ett gott syfte, så som med min hjälpare, kommer jag att göra det. Om jag känner att ett sådant uttryck kan försämra en relation, kommer jag inte att göra det, men jag kommer att hålla tillbaka det medvetet och utan självbedrägeri.” En sådan meditation kommer att stärka vetskapen och tränger till slut in i psykets mer dolda och motståndskraftiga lager.

Det är helt fel att anta att om man är medveten om en ilska och även verbalt uttrycker den, leder det till fysiskt våld eller någon annan form av förstörelse – oavsett om ilskan är sund eller osund. En sund ilska, eftersom den kommer från det verkliga jaget, vet precis vad som ska göras och när man ska möta de nödvändiga kraven i stunden.

FRÅGA: Hur är det med människor som förföljs på ett våldsamt sätt? Vad bör deras inställning vara?

SVAR: Självbevarelsesdriften får dem med största sannolikhet att slåss och försvara sig mot en sådan händelse, antingen genom en motattack eller genom en flykt. Ju friskare hela personligheten är, desto mer pålitligt fungerar den här instinkten i valet av rätt försvar vid rätt tidpunkt. Detta är återigen inte ett intellektuellt övervägande, utan som alltid det verkliga jagets spontana uttryck. Om så behövs, kommer en sådan motattack och ett sådant försvar även att vara fysiskt.

FRÅGA: När det gäller att uttrycka ilska, finner jag det outhärdligt.

SVAR: Ibland är det inte tillrådligt; ibland är det tillrådligt. Detta är vad jag menar: När du är medveten har du ett val och när du inte är medveten har du inte något val. Ju mer medveten du är om möjligheten att göra ett val, desto mer frihet får du och desto mindre kommer du att känna eller tro att återhållsamheten beror på yttre krav, en yttre auktoritet. Med medvetenheten om att du gör ett fritt val, blir det överflödigt att göra uppror mot återhållsamheten. Det finns en stor skillnad om återhållsamheten utövas på grund av krav från den yttre världen eller för att man väljer att göra det med sin egen fria vilja. Paradoxalt som detta återigen kan tyckas, ju mer du villigt väljer återhållsamhet, med vaket förstånd och konstruktiv motivation, desto friare blir du. Det är inte, som man skulle kunna anta, att ju mindre självbehärskning det finns, desto friare person.

Ju mer direkt du är medveten om vad du verkligen känner och uttrycker det, om du så väljer, desto mindre intrasslad i omvägar och undanflykter blir du. Att direkt nå kärnan av sina känslor och reaktioner och därmed förstå deras sanna betydelse, är konsten i och målet för denna väg. Om ditt mål utgör färdig fullkomlighet, finner du dig fortfarande fångad i perfektionism, vilket hindrar ditt fortskridande. Men om ditt mål blir att veta vad det är du verkligen känner i denna stund, då har du ett realistiskt mål som leder till omedelbar frigörelse, sanning, harmoni och dynamisk utveckling.

Återigen en synbarlig motsättning: Ju mer du går direkt till kärnan av vad som än råkar vara sant just nu, desto mer växer du in i en verklig fullkomlighet. Ju mer du strävar bort från vad du känner och tänker nu, i ett försök att vara mer än vad du råkar vara i detta ögonblick, desto mindre växer du i riktning mot ditt mål att gradvis uppnå fullkomlighet. Dessa ord bör också användas i en daglig meditation, då de är en nyckel för er alla.

FRÅGA: Hur är det med det omvända av vad du just har sagt? Hur är det med den som är rädd eller alltför osäker för att visa rättfärdig ilska? Vad händer med kärleken i denna situation?

SVAR: Det är en mycket bra fråga. Där det finns rädsla för att uttrycka en berättigad ilska, i samma grad måste det finnas rädsla för att älska. Bakom båda rädslor finns det förvirring, missuppfattningar, illusioner. Det är dessa missstolkade smärtor som är ansvariga för den

främmande kärnan jag talade om. Denna kärna hindrar manifestationen av det verkliga jaget, utflödet av äkta kärlek i motsats till ovanpålagd kärlek och förmågan att uttrycka sund ilska i motsats till förvriden, plågad ilska. När osäkerhet gör en person alltför ängslig för att uttrycka berättigad ilska, är denna individ ännu oförmögen att känna sund ilska. När situationen berättigar en ilska, framkallar osäkerheten motstridiga känslor.

Sund ilska gör dig starkare; förvriden ilska gör dig svagare. Sund kärlek är allomfattande och berikar dig ju mer du ger ut av dig själv. Sjuklig, förvrängd, falsk kärlek utarmar och föder konflikter mellan egenintressen och andras intressen. Den kommer från och ökar dualiteten; den sätter alltid det goda mot det dåliga. Kärlek som inte är genuin är alltid kopplad till självömkan, harm, fientlighet och konflikt. I den finns alltid känslan av ”Jag borde älska, därför tror jag att jag älskar, men jag vill inte älska för då kommer andra att utnyttja mig. Eftersom jag borde älska och inte vill det, känner jag mig skyldig och är dålig.” När du känner på det här sättet, kan du inte uttrycka sund ilska. Den skingras vid källan, för du tvivlar på din rätt att känna ilska, eftersom du inte vågar älska.

Om du fortsätter att kämpa och att hitta rätt uttryck för dina känslor i nuet, måste du uppleva universums skönhet, sanningen i varandet som inte känner till någon konflikt. Den här sanningen kombinerar att älska med att ta emot ens fulla andel av lycka, i stället för att ömsesidigt utesluta antingen kärlek eller lycka, vilket tycks vara oundvikligt när man försöker älska genom den yttre goda viljan. När du emellertid använder den yttre goda viljan för att känna igen att bakom ditt försök att älska, ligger det en icke-kärlek grundad i rädsla, smärta och illusion, då måste du till slut, genom att ta reda på vilka dessa illusioner är, nå fram till en verklig kärlek, ditt verkliga jag, det genuina uttrycket för allting du känner och är – som kommer att vara gott och riktigt.

Mina käraste vänner, var välsignade, alla ni. Finn vägen, steg för steg, till insikten i dessa ord. Var i frid, var i Gud!

Redigerat av Judith och John Saly, 1996.

Översatt från engelskan av Magdalena Rosell, språkgranskat av Clifford Weinmann, 2024.

För mer information om hur du kan finna och delta i Pathwork-aktiviteter över hela världen, besök www.pathwork.org

Följande tillkännagivanden är avsedda som en vägledning kring användningen av namnet Pathwork® och detta föredragsmaterial.

Varumärke

Pathwork® är ett USA-registrerat varumärke som ägs av The International Pathwork Foundation (här kallad stiftelsen Pathwork) och som inte får användas utan uttryckligt skriftligt tillstånd från denna stiftelse. Stiftelsen kan dock efter eget gottfinnande tillåta att andra organisationer eller personer, såsom exempelvis filialer och avdelningar, får använda varumärket Pathwork®.

Upphovsrätt

Upphovsrätten till Pathwork Guide-materialet tillhör med ensamrätt stiftelsen Pathwork. Detta föredrag kan reproduceras i enlighet med stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy, men texten får inte ändras eller förkortas på något sätt. Inte heller får upphovsrättsmärket, varumärket eller eventuella andra tillkännagivanden tas bort. De som tar del av materialet får endast debiteras kostnaden för reproduktion och distribution.

Varje person eller organisation som använder stiftelsen Pathworks varumärke eller upphovsrättsskyddade material anses ha gått med på att följa stiftelsens varumärkes- och upphovsrättspolicy. Önskar du mer information om eller en kopia av denna policy, kontakta stiftelsen.

2024-06-16